



国医&国术  
最养生

北京中医药大学中医养生康复学学士  
针灸推拿学硕士、中医气功学博士  
首都体育学院武术与养生教研室副教授  
少林禅武医八段锦、易筋经传人

茹凯  
编著

脏腑养生

五行掌



经典回归，传承国医养生精华，融合生理、中医、国术  
图解国医国术养生，强身益智，防病祛病，益寿延年

坚持天天20分钟，疏经络、理三焦  
养气血、调阴阳、通上下、百病不生



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 10659080  
发送至10659080  
手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社

脏  
腑  
养  
生

# 五行掌

茹  
凯  
编 著





## 图书在版编目(CIP)数据

脏腑养生五行掌 / 茹凯编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 5  
ISBN 978-7-5384-6590-7

I. ①脏… II. ①茹… III. ①手法(武术)—养生(中医) ②脏腑—养生(中医) IV. ①R212②G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065677号

# 脏腑养生五行掌

编 著 茹 凯  
出 版 人 李 梁  
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝  
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪  
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福  
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 10

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6590-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究





## 第一章

### 五行掌中的中医密码

1. 五行，一说你就懂 / 10
2. 促进五脏和谐的法宝——五行掌 / 12
3. 五行、五脏、五季、五方本是一家 / 14
4. 五脏六腑更要巧锻炼 / 16
5. 五行掌的动作与人体经络息息相关 / 18

## 第二章

### 五行掌预备，用心体味

1. 静以养气——内养功与站桩功 / 22
2. 动以养形——五行掌动作要领 / 29
3. 动静结合——动静合二为一是关键 / 31
4. 形神兼养最重要 / 33



### 第三章

## 五大招法用心练， 从此疾病不见面

1. 推法——胁肋升降调肝气 / 38
2. 拓法——开胸呵气降心火 / 65
3. 云法——升清降浊调脾胃 / 88
4. 捏法——穿针引线理肺气 / 110
5. 摸法——旋转带脉肾气和 / 138
6. 收功——通利三焦调五脏 / 161



## 第四章

### 特殊人群， 如何有针对性地练习五行掌

1. 肝病患者如何练习五行掌 / 176
2. 青光眼患者如何练习五行掌 / 178
3. 心脏病患者如何练习五行掌 / 180
4. 脾胃不佳者如何练习五行掌 / 182
5. 肺病患者如何练习五行掌 / 184
6. 肾病患者如何练习五行掌 / 186
7. 高血脂患者如何练习五行掌 / 188
8. 高血压患者如何练习五行掌 / 190

## 附录1

### 五行掌的辨证应用与中医养生 / 192

## 附录2

### 如何正确取穴 / 194





脏  
腑  
养  
生

# 五行掌

茹  
凯  
编 著



## 图书在版编目(CIP)数据

脏腑养生五行掌 / 茹凯编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 5  
ISBN 978-7-5384-6590-7

I. ①脏… II. ①茹… III. ①手法(武术)—养生(中医) ②脏腑—养生(中医) IV. ①R212②G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065677号

# 脏腑养生五行掌

编 著 茹 凯  
出 版 人 李 梁  
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝  
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪  
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福  
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 10

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6590-7

定 价 39.90元



如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究





## 传统国术最养生

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳、内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪、培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学、易懂、易行、有效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康和多种功能性身心疾病，如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本书编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯





## 第一章

### 五行掌中的中医密码

1. 五行，一说你就懂 / 10
2. 促进五脏和谐的法宝——五行掌 / 12
3. 五行、五脏、五季、五方本是一家 / 14
4. 五脏六腑更要巧锻炼 / 16
5. 五行掌的动作与人体经络息息相关 / 18

## 第二章

### 五行掌预备，用心体味

1. 静以养气——内养功与站桩功 / 22
2. 动以养形——五行掌动作要领 / 29
3. 动静结合——动静合二为一是关键 / 31
4. 形神兼养最重要 / 33





### 第三章

## 五大招法用心练， 从此疾病不见面

1. 推法——胁肋升降调肝气 / 38
2. 拓法——开胸呵气降心火 / 65
3. 云法——升清降浊调脾胃 / 88
4. 捏法——穿针引线理肺气 / 110
5. 摸法——旋转带脉肾气和 / 138
6. 收功——通利三焦调五脏 / 161



## 第四章

### 特殊人群， 如何有针对性地练习五行掌

1. 肝病患者如何练习五行掌 / 176
2. 青光眼患者如何练习五行掌 / 178
3. 心脏病患者如何练习五行掌 / 180
4. 脾胃不佳者如何练习五行掌 / 182
5. 肺病患者如何练习五行掌 / 184
6. 肾病患者如何练习五行掌 / 186
7. 高血脂患者如何练习五行掌 / 188
8. 高血压患者如何练习五行掌 / 190

## 附录1

### 五行掌的辨证应用与中医养生 / 192

## 附录2

### 如何正确取穴 / 194







第一章 五行掌中的中医密码





# 五行，一说你就懂



## 五行学说

五行学说，就是中国古代朴素的唯物主义哲学思想，属元素论的宇宙观。

五行，起源于百家争鸣思维活跃的春秋战国时期。

古人将所有事物，包括自然和人事，都分为五大系统，归入五行。

五行当然都有各自的特性，这些特性是古人在长期生活和生产实践中，对金、木、水、火、土这五种物质的朴素认识的基础上，进行抽象认识而逐渐形成的理论概念。

### 什么是五行

“五”是指金、木、水、火、土五种物质；“行”即运行变化，运行不息。概括而言，五行就是指金、木、水、火、土这五种物质的运动变化。



## 五行——金

“金曰从革”：从，顺从、服从；革，革除、改革、变革。

金具有能柔能刚、变革、肃杀的特性。金是所有矿物质，代表固体的性能，凡物生长之后必会达到凝固状态，用金以示其坚固性。引申为肃杀、潜能、收敛、清洁之意。凡具有这类性能的事物或现象均可归属于“金”。

## 五行——木

“木曰曲直”：曲，屈也；直，伸也。木具有生长、能曲、能伸、升发的特性。

木是所有植物的集合，代表生发力量的性能，标示宇宙万物具有生生不已的功能。

凡具有这类特性的事物或现象都可归属于“木”。

## 五行——水

“水曰润下”：润，湿润；下，向下。

水是河流江海的集合，代表冻结含藏之意，水具有滋润、就下、闭藏的特性。

凡具有寒凉、滋润、就下、闭藏性能的事物或现象都可归属于“水”。

## 五行——火

“火曰炎上”：炎，热也；上，向上。

火具有发热、温暖、向上的特性。

火既包括能量之源的太阳光，也包括雷电、烛光之火，是生发力量的升华，代表光辉和热力的性能。

凡具有温热、升腾、茂盛性能的事物或现象均可归属于“火”。

## 五行——土

“土爰稼穡”：春种曰稼，秋收曰穡，指农作物的播种和收获。土具有载物、生化的特性，故称土载四行，为万物之母。土具生生之义，为世界万物和人类生存之本，五行以土为贵。凡具有生化、承载、容纳性能的事物或现象皆归属于“土”。

